DE ZIUA FEMEII

Fetelor, practicați sportul!

MARIA ZIDARU
Erou al Muncii Socialiste
președintele G.A.C. „Steagul lui Lenin" din
comuna Ambud — regiunea Maramureș

Îmi place foarte mult sportul. Pot să spun că nu lipsesc aproape de la nici un meci al echipei noastre de fotbal Unirea Ambud, care, spre mîndria gospodăriei noastre, s-a clasat pe locul I în prima jumătate a campionatului raionului Satu-Mare. Dar și mai mult îmi place cînd văd că, alături de băieți, apar și fetele noastre pe stadion. Ți se umple inima de bucurie să le privești pe fiicele colectiviștilor noștri, echipate în frumoase tricouri sportive sau alergînd pe pista din jurul terenului de fotbal, jucînd volei sau practicînd vreun alt sport. Noi, care am fost de vîrsta lor în urmă cu peste douăzeci de ani trebuie să le spunem : copii, noi n-am cunoscut tinerețea voastră de azi, lipsită de griji. Noi n-am avut parte de sport, distracții și alte lucruri minunate pe care le aveți azi la îndemînă.

Asociația sportivă a gospodăriei noastre colective are echipament sportiv din belșug, o frumoasă bază sportivă și ceea ce este important organizează, atît iarna cît și vara, multe concursuri. Avem fete talentate care la tenis de masă ori la șah se întrec de la egal la egal cu băieții. Voleibalistele noastre sînt cunoscute și în alte comune, unde se duc să joace în timpul verii. Tinerele colectiviste ca Ana Todica, Irina Fodor, Ecaterina Giurca sînt apreciate atît în brigăzile unde muncesc cît și pe terenul de sport.

Acum, cu ocazia Spartachiadei republicane, vrem să atragem și mai multe fete în sport. Am discutat cu tovarășii care se ocupă de treburile sportive din gospodărie să dea aceeași importanță tuturor sporturilor ca și fotbalului și îndeosebi acelora care pot fi practicate și de fete. Vrem ca pe lîngă meciurile oficiale ale echipei noastre de fotbal să nu lipsească jocurile de volei, exercițiile de gimnastică, concursurile de alergări, sărituri și altele, la care să participe în egală măsură atît băieții cît și fetele.

În încheiere, doresc să transmit sportivelor noastre fruntașe prin intermediul ziarului dv. mult succes în pregătirea pe care o fac pentru Olimpiada ce va avea loc la toamnă în Japonia.

Fetelor, practicați sportul. El vă aduce multe foloase.

DARUL CEL MARE

CARMEN STĂNESCU
artistă emerită, maestră a sportului

În patria noastră liberă, bucurîndu-se de prețuire și respect, fiind considerată cu adevărat o tovarășă de viață și de muncă a bărbatului, femeia s-a putut realiza pe deplin în toate domeniile



de activitate. În știință ca și în economie, în artă ca și în sport, pe ogoare, la catedră, în fața microscopului...

Ca actriță, a trebuit să cunosc și să interpretez diferite personaje de femei ale zilelor noastre. Energice, cu forță organizatorică și, totuși, păstrîndu-și intacte gingășia sufletească, sensibilitatea feminină.

Pentru astfel de interpretări, o actriță trebuie să dispună de o permanentă mobilitate, de o desăvîrșită expresivitate, la care poate ajunge prin practicarea exercițiilor fizice și a sportului.

Din aceste motive am fost o pasionată practicantă a sportului. În copilărie am făcut natație, culegînd chiar laurii de campioană școlară. Socotesc că înotul este unul din sporturile cele mai complexe. Ca să zic așa, el mi-a format „baza" pentru cel de al doilea sport pe care l-am practicat și în care aveam chiar să mă afirm : tirul. Acesta mi-a și încununat, mai tîrziu, activitatea sportivă cu titlul de maestră a sportului.

Sînt convinsă că din biografia oricărei artiste nu trebuie să lipsească preocupările pentru sport. Exercițiile de gimnastică dau eleganță și grație iar jocurile sportive înzestrează corpul cu vigoare, spiritul cu agerime.

Un exemplu îmi este foarte la îndemînă. În piesa lui G.B. Shaw „Milionara" — unde o interpretez pe Epifania — am reușit să depășesc dificultățile unui rol foarte dinamic de un intens consum, să joc relaxat și simplu, tocmai datorită unei condiții fizice bine pusă la punct.

Iată-ne în ajunul sărbătorii noastre. Deși afară ninge, în inimi este primăvară. Îmi vine în minte un fragment dintr-o poezie a lui Mihai Beniuc intitulată „Darul cel mare"

Femeie, oare e vreun dar
Să fie demn de tine-n lumea asta,
Măcar cît raza e pentru cleștar
De-i fi tu fata, luptătoarea ori nevasta ?
De ziua ta, eu te vestesc că este
Căci tu-l grijești din vremuri de poveste
Și-n pieptul omenesc el se desface
Ca floarea din boboc, și-i spune Pace.

Iar într-o zi ți-l punem la picioare
Ca pe o creangă de cireș în soare !

Ziua de 8 martie este ziua tuturor femeilor muncitoare. Ne clădim fericirea cu mîinile noastre și trăim un prezent viu, minunat, o adevărată platformă de lansare spre un viitor și mai luminos !

ANGAJAMENTE



Succesele obținute la ultimele turnee internaționale constituie un nou imbold pentru activitatea mea viitoare. In toamnă au loc campionatele europene din Suedia, iar în primăvara anului 1965 se vor desfășura campionatele mondiale din Iugoslavia. Două competiții foarte importante și deosebit de dificile. De aceea mă voi strădui să mă pregătesc cît mai bine, să nu precupețesc nici un efort în timpul antrenamentelor. Doresc ca la competițiile viitoare să mă prezint în formă bună și împreună cu colegele și colegii mei din lotul reprezentativ să avem o comportare care să justifice încrederea care ni se acordă.

MARIA ALEXANDRU
maestră emerită a sportului,
campioană republicană de tenis de masă



Mă aflu în fața unui sezon bogat în competiții de amploare. Dintre acestea amintesc doar trei : finalele Spartachiadei republicane, Jocurile Balcanice de la București și Olimpiada de la Tokio. De pe acum am și început să am... emoții!

Pentru a putea obține în 1964 rezultate de o valoare tot mai ridicată, pentru a îndeplini cerințele de participare la întrecerile olimpice, mă pregătesc cu toată sîrguința și conștiinciozitatea. Nu voi precupeți nici un efort pentru a-mi ridica mereu nivelul măiestriei sportive, pentru a înregistra noi recorduri republicane la săritura în lungime. Acesta-i angajamentul meu de 8 martie.

VIORICA VISCOPOLEANU
campioană balcanică la atletism

Sportul și sănătatea

FEMEIA ȘI EXERCIȚIILE FIZICE

GINETA STOENESCU
din colectivul catedrei de educație fizică a Institutului politehnic din București

Pentru menținerea sănătății, dezvoltarea supleței, armonia corpului și grație în mișcări, atribute prețioase pentru fiecare femeie, se recomandă practicarea zilnică a exercițiilor fizice. Acestea pot îmbrăca diferite forme, de la plimbări și excursii pînă la practicarea unor ramuri sportive. De asemenea, acțiunea factorilor naturali — apă, aer, soare — reprezintă minunate mijloace de călire a corpului.

Eficacitatea exercițiilor fizice va fi amplificată, dacă paralel cu activitatea de călire a corpului vor fi utilizate și procedee de masaj sau automasaj.

Mijloacele educației fizice pentru femei sînt multiple și complexe. Mijlocul cel mai accesibil îl constituie gimnastica, prin faptul că aceasta poate fi adaptată la diverse vîrste, indiferent de profesie, calități fizice sau pregătire fizică anterioară, precum și în situații speciale legate de funcția maternității.

Gimnastica se recomandă în special femeilor nesportive, doritoare de a practica exercițiile fizice. Prin faptul că exercițiile de gimnastică se pot executa individual, la domiciliu, acestea sînt indicate de regulă sub forma gimnasticii de înviorare. Este necesară o precizare : *nu se va trece la executarea sistematică a exercițiilor fizice, fără un control medical prealabil.* Aplicarea mijloacelor educației fizice după reguli pedagogice, în mod continuu și metodic va da rezultate bune și stabile.

Femeile care nu practică exercițiile fizice sînt expuse efectelor negative ale sedentarismului. Ca urmare a acestuia, femeia este lipsită de forță, rezistență, îndemînare, manifestînd o structură funcțională insuficientă, o opoziție minimă la îmbolnăviri și — o dată cu înaintarea în vîrstă — predispoziție la îngrășare. Față de aceste efecte nedorite, practicarea judicioasă a exercițiilor fizice și în special a gimnasticii se va concretiza, în perioada de creștere, printr-o dezvoltare proporțională, suplă și armonioasă a corpului, prin îmbogățirea și perfecționarea deprinderilor motrice, în anumite cazuri prevenind și corectînd unele deficiențe fizice.

Dar, însemnătatea practicării exercițiilor fizice pentru femeie rezidă nu numai în contribuția pe care acestea o au în formarea unei linii armonioase a corpului, în ridicarea potențialului biologic, a capacității de muncă ci și în pregătirea ei pentru funcția maternității. Într-adevăr, practicarea cu competență și perseverență a unor complexe de exerciții va da satisfacție femeii în perioada de maternitate. Numeroase concluzii științifice au subliniat faptul că femeile sportive nu întîmpină neplăceri în perioada gravidității, nasc cu ușurință și își revin în scurt timp la forma și funcțiile anterioare sarcinii. Mai mult, se manifestă și influențe favorabile asupra noului născut.

Trebuie de amintit, de asemenea, că exercițiul fizic influențează favorabil și marile funcțiuni ale organismului. Astfel s-au constatat rezultate îmbucurătoare în ce privește respirația, circulația, digestia, într-un cuvînt metabolismul, în general. Efortul fizic moderat și în special exercițiile respiratorii vor asigura o bună ventilație a plămînilor, activînd schimburile gazoase. Aceleași efecte binefăcătoare se înregistrează și în activitatea aparatului cardiovascular, în digestie și în procesul de asimilație a substanțelor nutritive.

În concluzie, exercițiile fizice asigură echilibrul funcțional al organismului fiecărei femei. Sub aceste multiple unghiuri trebuie privite influențele favorabile ale exercițiilor fizice. Atît pentru copii, pentru tinerele fete ca și pentru femeile adulte, practicarea gimnasticii trebuie să devină o obișnuință cotidiană.



Grație... — Foto : I. Mihăică